

ほげんだんまり 11月

令和6年10月31日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

「感染症」を予防しよう！

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえてくる季節です。日中はまだ暑い日もありますが、朝晩はだんだん寒くなってきました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。

寒くなってくると、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、胃腸炎など、「感染症」が広がります。今年はマイコプラズマ肺炎も流行しています。自分が「感染症」にかかるのも、家族や友達など周りの人がかかるのも困りますね。みんなで「感染症」を予防する為に次のことに気をつけましょう。



【手洗い】

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いい加減に手洗いするのはダメです。外から戻った時やトイレの後、食事の前などには、石けんを使って、爪の先から手首まで丁寧に洗きましょう。



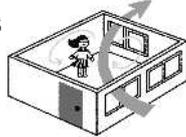
【せきエチケット】

せきやくしゃみ出そうになったらティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わず、袖や上着の内側で鼻や口をおおいます。周りの人にかからないように気を付けましょう。



【部屋の換気】

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機や換気扇などを使ったりして空気を入れ替えましょう。



【規則正しい生活】

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかつたりすると、免疫（私たちの体の中に備わっている病気と戦う力）が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ご飯をしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。



【マスクをつける】

ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



【乾燥を防ぎ加湿する】

ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻になるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。加湿器を使ったり、濡れたタオルをかけたりなど、室内の加湿を心がけましょう。



げんきにすごそう！ 11月の「いい日」

11月は健康に関する記念日がたくさんあります。記念日といってもお祝いをする日ではありません。みなさんに正しく知って欲しいという願いが込められています。記念日をきっかけに、「健康な生活」を考えてみましょう。

いいは は ひ
11/8 いい歯の日

いいく(き) ひ
11/9 かんきの日

いいひふ ひ
11/12 ひふの日



11月10日は
いいトイレの日
うんちは **カラダの中からのメッセージ**
色や形で体調の変化がわかります。毎朝確認しよう。